

क्या आप निम्नलिखित में से किसी का अनुभव करते हैं?

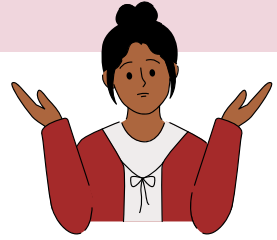
क्या कभी-कभी खांसते, छींकते या हंसते समय पेशाब का रिसाव हो जाता है?

क्या जब आप झुकते हैं या कुछ उठाते हैं तो का रिसाव हो जाता है?

क्या आप अंतरंगता से इसलिए बचते हैं क्योंकि आपको रिसाव का डर है?

क्या आप पेशाब को रोकने के लिए पैड पहनते हैं?

क्या ऐसी कोई गतिविधियाँ हैं जिनसे आप इसलिए बचते हैं क्योंकि आपको रिसाव होने का डर है ?



यदि आपने उपरोक्त प्रश्न का उत्तर हां में दिया है, तो हो सकता है कि आप कुछ ऐसा अनुभव कर रहे हों जिसे....

तनाव मूत्र असंयम

तनाव मूत्र असंयम चिकित्सा शब्द है, जो तब होता है जब मूत्राशय पर दबाव डालने वाली गतिविधियों के दौरान मूत्र निकल जाता है, जैसे खांसना, छींकना, हंसना या भारी सामान उठाना।

अपने डॉक्टर से बात करें कि आप अपने लक्षणों को कैसे प्रबंधित और कम कर सकते हैं!

तनाव मूत्र असंयम का क्या कारण हो सकता है?

आपका ब्लैडर और यूरिन निकालने का रास्ता, आपकी पेल्विक मांसपेशियों के सहारे टिकता है। जब ये मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, तो मूत्राशय पर दबाव बढ़ाने वाली गतिविधियों के कारण मूत्र रिसाव हो सकता है। हालाँकि हम हमेशा यह नहीं जानते कि तनाव मूत्र असंयम का कारण क्या है, लेकिन कुछ चीजें जो इसमें योगदान दे सकती हैं, उनमें शामिल हैं:

बच्चे को जन्म देना

रजोनिवृत्ति

पेल्विक सर्जरी (यानी हिस्टेरेक्टॉमी, योनि सर्जरी, मलाशय सर्जरी)

धूम्रपान

मोटापा

पुरानी खांसी

मूत्राशय/ब्लैडर

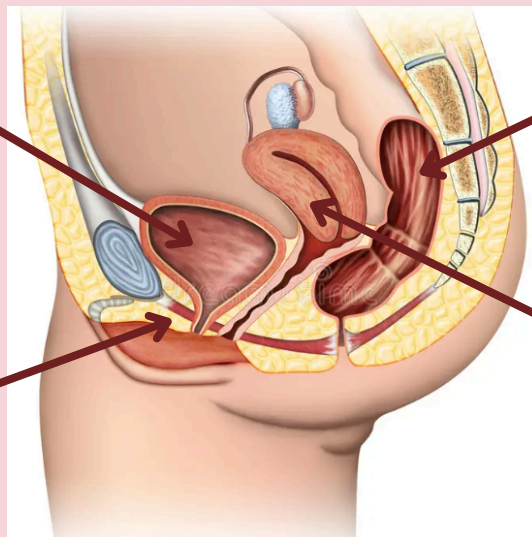
मूत्र को रोकने और छोड़ने के लिए फैलता और सिकुड़ता है।

सीधा

जहाँ मल का निष्कासन किया जाता है।

पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियाँ

मांसपेशियों का एक समूह जो मूत्राशय और आंतों को नियंत्रित करने में मदद करता है।



गर्भाशय

जहाँ भ्रूण विकसित होता है और बढ़ता है।

असंयमिता धार्मिक या आध्यात्मिक प्रथाओं, जैसे प्रार्थना या अनुष्ठानों में भागीदारी को भी प्रभावित कर सकती है। यदि आप ऐसी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अपनी धार्मिक और आध्यात्मिक प्रथाओं को बनाए रखते हुए अपनी स्थिति को प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में बात करने में संकोच न करें।

तनाव मूत्र असंयम के बारे में कुछ मिथक क्या हैं?

 मिथक: यह महिला होने का एक हिस्सा है।

✓ तथ्य: जबकि तनाव मूत्र असंयम महिलाओं में अधिक आम है, यह ऐसी चीज नहीं है जिसके साथ आपको जीना पड़े। इसका इलाज और प्रबंधन करने के तरीके हैं।

 मिथक: यह उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा है।

✓ तथ्य: तनाव मूत्र असंयम आपकी उम्र बढ़ने के साथ हो सकता है, लेकिन यह ऐसी चीज नहीं है जिससे हर किसी को जूझना पड़ता है। मदद उपलब्ध है, और आपको इसे "सामान्य" के रूप में स्वीकार करने की आवश्यकता नहीं है।

 मिथक: अगर मेरी माँ को यह था, तो मुझे भी होगा।

✓ तथ्य: परिवार के किसी सदस्य को तनाव मूत्र असंयम होने का मतलब यह नहीं है कि आपको भी होगा।

 मिथक: मैं इसे रोक सकता था।

✓ तथ्य: तनाव मूत्र असंयम किसी को भी हो सकता है, और यह ऐसी चीज नहीं है जिसे आप हमेशा रोक सकते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि मदद लें और इसे प्रबंधित करने के तरीके खोजें।

 मिथक: तनाव मूत्र असंयम का कोई इलाज नहीं है।

✓ तथ्य: तनाव मूत्र असंयम के उपचार और प्रबंधन के कई तरीके हैं, व्यायाम से लेकर चिकित्सा उपचार तक।

क्या उपचार उपलब्ध हैं?

तनाव मूत्र असंयम के लिए ऐसे उपचार उपलब्ध हैं जो आपके जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार कर सकते हैं! इनमें शामिल हैं:

- **जीवनशैली में बदलाव:** स्वस्थ वजन बनाए रखना और धूम्रपान छोड़ना।
- **केगेल व्यायाम:** ये आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करते हैं।
- **दवाएँ और सर्जरी:** कई तरह की प्रभावी दवाएँ और सर्जिकल विकल्प मौजूद हैं।

दक्षिण एशियाई पेल्विक फ्लोर फिजियो प्रदाता

तनाव मूत्र असंयम के लिए प्रभावी प्रबंधन विकल्पों में से एक पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरेपी है। इसमें एक प्रशिक्षित फिजियोथेरेपिस्ट के साथ काम करना शामिल है जो आपके मूत्राशय को सहारा देने वाली मांसपेशियों को मजबूत करने में आपकी मदद करता है। ये मांसपेशियाँ, जिन्हें पेल्विक फ्लोर कहा जाता है, मूत्र प्रवाह को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरेपी तनाव मूत्र असंयम को प्रबंधित करने का एक गैर-सर्जिकल तरीका है और यह आपके दैनिक जीवन में बड़ा बदलाव ला सकता है। यदि आप पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरेपी लेने में रुचि रखते हैं, तो यहाँ क्लिक करें या दक्षिण एशियाई पेल्विक फ्लोर फिजियोथेरेपी प्रदाताओं की सूची के लिए नीचे दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करें जो आपको आवश्यक सहायता प्रदान कर सकते हैं।

